

Утверждено:

И.о. директора МБОУ «Золотополенской ОШ»

Кировского района Республики Крым

Н.Н. Бебих

«12» марта 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

на базе муниципального бюджетного учреждения "Золотополенская общеобразовательная школа"

Составлено по сборнику рецептур (М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015, 2017 г.)

на продукцию для обучающихся

7- 11 лет

ЗАВТРАК

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.
				Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:1																
174	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	200/10	7,82	9,74	46,5	288,7	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0	0
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	30/20	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
209	ЗАВТРАК	Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	28,66	25,29	73,47	552,34	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	28,66	25,29	73,47	552,34	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
День: вторник Неделя:1																
291	ЗАВТРАК	Плов из курицы	150/50	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24	2,2
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
71	ЗАВТРАК	Овощи натуральные	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	0
пр	ЗАВТРАК	кондитерское изделие	80	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	16,63	17,77	117,99	693,31	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			570	16,63	17,77	117,99	693,31	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
День: среда Неделя:1																
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150/20	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
338	ЗАВТРАК	фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
пр	ЗАВТРАК	Йогурт	150	27	19,7	34	370	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	0	0	0
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	29,94	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			650	29,94	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
День: четверг Неделя:1																
309	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,18	0,09	26,82	108,81	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,22	
71	ЗАВТРАК	Овощи натуральные	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
280	ЗАВТРАК	Фрикадельки из птицы или кролика	50/50	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	21,68	19,96	118,15	735,78	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			540	21,68	19,96	118,15	735,78	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
День: пятница Неделя:1																
312	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
290	ЗАВТРАК	Курица в соусе	50/50	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
70	ЗАВТРАК	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,03	10,5	0	0,42	8,44	15,6	12	0,54	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	29,42	16,19	57,86	545,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			540	29,42	16,19	57,86	545,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0

День: понедельник Неделя:2																
173	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная вязкая	200/10	8,14	8,06	33,34	239,76	0,04	0,04	0,09	0,616	22,057	0	19,66	0	0
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	30/20	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	16,97	19,56	87,81	583,1	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			560	16,97	19,56	87,81	583,1	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
День: вторник Неделя:2																
210	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	19,02	31,04	3,84	353,08	0,004	0,244	0,096	0,016	9,688	0	0	0	0
288	ЗАВТРАК	Курица отварная	80/5	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
1	ЗАВТРАК	бутерброд с маслом	30/10	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			575	45,02	40,67	39,98	745,58	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			575	45,02	40,67	39,98	745,58	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
День: среда Неделя:2																
312	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
107	ЗАВТРАК	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	50/50	3,7	1,47	2,08	36,53	0,01	0,01	1,26	0,12	3,22	0	0	0	0
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
388	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
377	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	13,37	9,22	90,1	490,85	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			580	13,37	9,22	90,1	490,85	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
День: четверг Неделя:2																
304	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0
279	ЗАВТРАК	Тефтели из говядины (паровые)	80/20	9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
пр	ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	1,48	6,32	91,37	382,									
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	26,99	21,91	189,07	1008,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			540	26,99	21,91	189,07	1008,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
День: пятница Неделя:2																
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150/20	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
пр	ЗАВТРАК	Йогурт	150	27,	19,7	34,	370,	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	0	0	0
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
пр	ЗАВТРАК	кондитерское изделие	80	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			530	3,8	0,4	24,6	117,5	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			5585	234,15	247,87	807,61	6381,94	1,302	1,578	167,471	16,706	1243,954	0,26	128,112	522,46	3,02
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			558,5	23,415	24,787	80,761	638,194	0,1302	0,1578	16,7471	1,6706	124,3954	0,026	12,8112	52,246	0,302
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				3,67	3,88	12,65	6381,94	0,02	0,02	2,62	0,26	19,49	0	2,01	8,19	0,05

ОБЕД

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.
				Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:1																
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	0
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
290	ОБЕД	Курица в соусе	50/50	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
70	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	30	0,4	0,05	1,25	7,	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	35,9	18,63	100,13	763,71	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			790	35,9	18,63	100,13	763,71	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
День: вторник Неделя:1																
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	6,04	0,34	10,1	0	0	0	0
312	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
229	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	8,803	7,336	8,827	129,655	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
376	ОБЕД	чай сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
20	обед	салат из огурцов	60													
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			820	20,843	21,056	91,727	623,975	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			820	20,8428	21,056	91,7266	623,975	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15
День: среда Неделя:1																
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	0
302	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0
280	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	50/50	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	60	0,4	0,05	1,25	7,	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
389	ОБЕД	Сок	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			820	33,29	19,63	140,69	853,08	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			820	33,29	19,63	140,69	853,08	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0
День: четверг Неделя:1																
101	ОБЕД	суп с крупой	250	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	0
259	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	130/50	10,1	21,3	0,86	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
342	ОБЕД	компот из свежих фруктов	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
24	ОБЕД	салат из свежих помидор и огурцов	60	0,4	0,05	1,25	7,	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			750	17,95	24,71	63,01	540,9	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			750	17,95	24,71	63,01	540,9	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
День: пятница Неделя:1																
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,6	3,	11,6	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	0
304	ОБЕД	Рис отварной	150	4,92	4,76	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0	0
280	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	50/50	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	60	0,4	0,05	1,25	7,	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			820	20,14	15,69	116,83	660,07	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			820	20,14	15,69	116,83	660,07	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0

